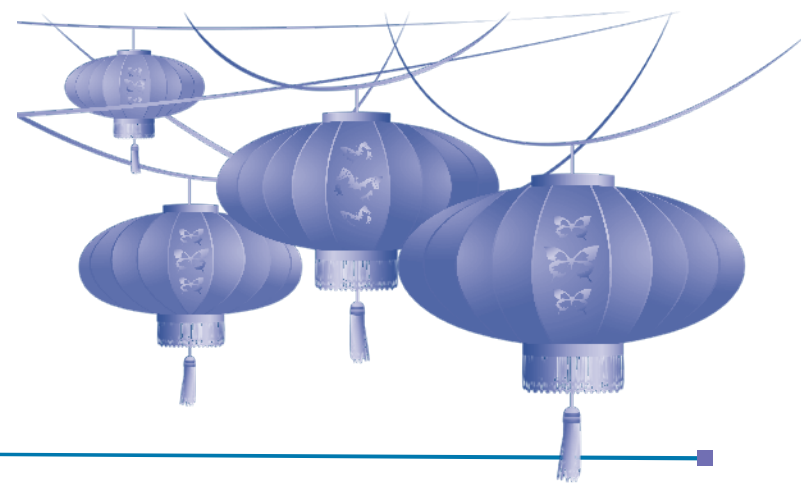


# Salga a pasear



San Francisco es el hogar de una gran variedad de culturas. Asista a los eventos que se llevan a cabo alrededor de la ciudad para aprender más acerca de sus antecedentes.

## Mes de la historia africana

Lleve a su familia a MoAD (Museum of the African Diaspora) (Museo de la diáspora africana) para aprender cómo la cultura africana se mueve alrededor del mundo a través de las personas. Durante un corto tiempo podrá ver el arte de Bryan Wiley. El tomó fotografías de objetos especiales de South Carolina, Haití, Brasil, Cuba, y New Orleans.

### Eventos del MoAD

Ahora hasta el 30 de abril de 2010:

#### África continua:

El arte de las ceremonias y los rituales sagrados todo el año:

- Celebraciones: rituales y ceremonia
- Música de la diáspora
- Tradiciones culinarias
- Decoración
- Pasajes de la esclavitud
- El teatro de la libertad
- Mapa de los orígenes africanos



Visite [www.moadsf.org](http://www.moadsf.org) para obtener más información sobre el museo.

di-ás-po-ra: el movimiento de un grupo de personas lejos de la tierra natal de su familia.

## Año Nuevo Chino

¡También puede celebrar un feliz y saludable Año Nuevo Chino! Mientras se divierte, tenga su salud en mente. No coma alimentos o haga cosas que le puedan enfermar después.

Dé la bienvenida al Año Nuevo con estos consejos saludables:

- **Utilice verduras frescas.** Cocine con frutas y vegetales. Lave las verduras para retirar los químicos y los gérmenes.
- **Coma de un plato más pequeño.** Utilice el control de porciones para evitar comer demasiado.
- **Cocine al vapor y no frito.** Cocine el pollo, el pescado y el cerdo sin aceite. Dé sabor a la carne con salsas que sean bajas en grasa, en azúcar y en sal.
- **Coma granos enteros.** Utilice arroz integral y fideos de trigo entero para las comidas. Ambos contienen fibra, lo cual hace que se sienta satisfecho más rápido.
- **Salga a caminar en grupo.** Estacione el automóvil y camine hacia los eventos que le quedan cerca. Debido a que todos estarán hablando, no sentirá que está haciendo ejercicio, aún cuando lo está haciendo.
- **¡Cuidese!** Lleve a su familia a eventos y festivales de la ciudad para ver fuegos artificiales legales.

Infórmese sobre los eventos seguros en [www.chineseparade.com](http://www.chineseparade.com).

Venga al festival del Año Nuevo vietnamita y visite la caseta de SFHP el domingo 7 de febrero de 2010. Traiga su tarjeta de identificación de miembro de SFHP y reciba una preciosa bolsa GRATIS! El festival se llevará a cabo en el Distrito Tenderloin en Larkin Street. ¡Esperamos verle allí!



SAN FRANCISCO HEALTH PLAN

201 Third Street, 7th Floor  
San Francisco, CA 94103  
[www.sfhp.org](http://www.sfhp.org)

Prsrtd  
US Postage  
Paid  
Fairfield, CA  
Permit No 8

19028-1209

## ¡Es buenísimo renovar!

Conserve su seguro médico y permanezca saludable.

Busque una carta y formulario de renovación en el correo. Complete el formulario de renovación y envíelo de inmediato. Si no recibió su formulario de renovación o necesita ayuda con el formulario, llámenos al **(415) 547-7800**.



65005 1209

## CÓMO FUNCIONAN LAS VACUNAS

La mayoría de personas sabe que vacunarse puede prevenir las enfermedades. De hecho, muchas personas se han vacunado para protegerse de enfermedades graves. Pero no todo el mundo entiende cómo funcionan las vacunas en nuestro cuerpo.

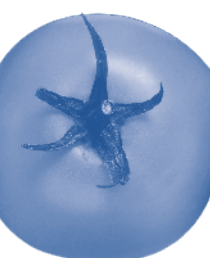
Su sistema inmunológico le ayuda a mantener su cuerpo saludable. Cuando su médico le aplica una vacuna, le introduce a su sistema inmunológico un virus débil o inactivo. Su médico hace esto para que su cuerpo aprenda cómo pelear después con el virus. Debido a que su cuerpo no puede decir si el virus no es fuerte, lo ataca igual que lo haría con cualquier otra infección. Aunque



las vacunas no le enferman, en algunas ocasiones tienen efectos secundarios que pueden hacer que se sienta incómodo.

Vacunarse con anticipación ayuda a que las vacunas puedan hacer mejor su trabajo. Las vacunas durante la infancia son especialmente importantes. Ellas protegen a los niños pequeños de infecciones graves. Las personas que están en los grupos de alto riesgo siempre deben vacunarse. Entre estas personas están:

- Niños entre los 0 y los 6 años de edad
- Mujeres embarazadas
- Los ancianos y ancianas
- Encargados del cuidado de cualquier persona en un grupo de alto riesgo



## El Proyecto Sentirse Bien



California sabe que estar saludable es importante para todas las personas. Es por eso que el Department of Health (Departamento de Salud) del estado, ayuda al Proyecto sentirse bien. El proyecto enseña sobre la alimentación saludable a las personas con bajos ingresos. Le muestra a la gente cómo el hacer ejercicio también les puede ayudar a mantenerse saludables.

En el Distrito Mission, le enseña a la gente cómo cocinar alimentos saludables. El programa Mission es llamado "Cocine Bien, Viva Mejor," que en inglés quiere decir "Cook Well, Live Better." El proyecto trabaja con gente en la comunidad. Ayuda a correr la voz sobre la alimentación saludable, compras inteligentes y seguridad alimenticia.

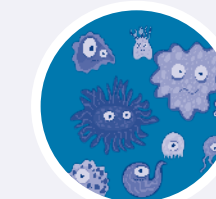
Hay otras formas en las que el Proyecto sentirse bien ayuda a los habitantes de San Francisco a sentirse y vivir mejor. El proyecto:

- Da clases sobre alimentación saludable. Las clases son en inglés, en español y en chino.
- Ayuda a los locales a encontrar actividades de acondicionamiento físico gratuitas o a bajo costo en sus áreas.
- Trabaja con grupos como el Chinatown Public Health Center (Centro de Salud Pública de Chinatown) para conocer cuál es la información de salud que la gente necesita.
- Trabaja con escuelas para enseñarles a los niños acerca de la alimentación saludable y el ejercicio.



Para saber más o para ayudar llame al **(415) 575-5689**. También puede visitar [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org) y buscar "El Proyecto sentirse bien."

## en esta edición



PREGUNTE A SU MÉDICO



¿ES UNA EMERGENCIA?



MANTENGA A SU HIJO LIBRE DE CARIES



SAN FRANCISCO HEALTH PLAN

Here for you



## Genéricos versus los medicamentos de marca

### ¿Los genéricos y los medicamentos de marca son realmente lo mismo?

**SÍ.** La U.S. Food and Drug Administration (FDA) (Administración Federal de Alimentos y Medicamentos de EE.UU.) dice que los medicamentos genéricos deben trabajar de la misma manera que los medicamentos de marca.

Antes de que los medicamentos genéricos sean administrados a las personas, estos pasan por las mismas pruebas que los medicamentos de marca. La única forma en que los medicamentos pueden ser diferentes es en su color, forma y tamaño.

Comparados con los medicamentos de marca, los genéricos tienen que:

- **Tener las mismas cantidades y tipos de ingredientes**
- **Ser igual de seguros y fuertes**
- **Ser tomados de la misma manera**
- **Trabajar en el cuerpo de la misma manera**

Un medicamento genérico cuesta menos que un medicamento de marca.

¿Por qué? Los medicamentos genéricos son como una copia del medicamento de marca. Todo el trabajo que conlleva fabricar el medicamento ya ha sido hecho. Además, con los medicamentos genéricos las compañías no gastan dinero en anuncios de televisión o revistas.

Para ahorrar dinero, siempre pregunte si un medicamento genérico puede ser usado en lugar de un medicamento de marca. Debe saber que no todos los medicamentos de marca tienen genéricos.

Los medicamentos genéricos son como una copia de los medicamentos de marca.

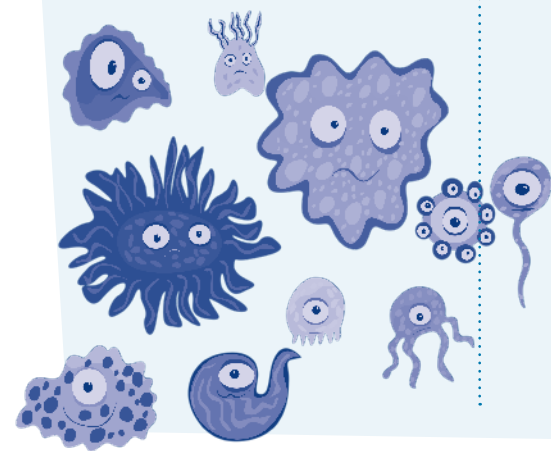


## PREGUNTE A SU MÉDICO

Aprenda sobre los gérmenes y sobre los medicamentos para combatirlos.

**P:** ¿Qué es un virus?

**R:** Un virus es un germen. Le puede causar un resfrío, influenza o una tos.



**P:** ¿Qué es un antibiótico?

**R:** Un antibiótico es un tipo de medicina. Éste combate las infecciones causadas por una bacteria. No mata a los virus. Y no le hará sentirse mejor si tiene un resfrío, influenza o tos. Si utiliza un antibiótico por mucho tiempo, es posible que más adelante ya no funcione en su cuerpo. Cuando esto ocurre, su médico tendrá que darle otro medicamento para tratar su enfermedad.

**P:** ¿Cuándo debo tomar un antibiótico?

**R:** Sólo un médico puede decirle cuándo necesita un antibiótico. Tómelo únicamente cuando su médico le de una receta médica. Nunca comparta los antibióticos con otras personas. Y nunca tome los sobrantes de otra persona. No debe continuar tomando un medicamento después de que su médico le indique que deje de hacerlo.



## Haga que respirar en casa sea fácil

Las personas con asma deben ser cuidadosas con el aire que respiran. Puede ser difícil controlar el aire cuando está afuera. Pero hay maneras de controlar la clase de aire que respira cuando está dentro de su casa. ¿Su hijo tiene asma? Si es así, he aquí unos consejos para mantener limpio el aire de adentro:

- **Quite la alfombra.** Los pisos de madera, de ladrillo o de cemento son más fáciles de mantener libres de polvo. Además, tampoco necesitan ser aspirados.
- **Cubra los cojines.** Los ácaros pueden vivir en los muebles cubiertos con tela. Coloque los cojines dentro de cubiertas plásticas para detener a los ácaros. Los ácaros son insectos que viven en el polvo. Estos empeoran las alergias y el asma.
- **Utilice agua caliente.** Lave la ropa de cama y las fundas de almohadas en agua caliente.
- **Mantenga afuera a los animales.** Las mascotas y los insectos dañinos como las cucarachas, pueden hacer que el aire dentro de su casa no sea limpio.
- **Deje de fumar.** Aún si usted fuma afuera, su ropa absorbe el olor. Cuando usted regresa a la casa, el humo viene con usted. Además, sea cuidadoso si utiliza



una chimenea a leña. El hollín y los gases que emana pueden enfermarle.

- **Compre plantas para interiores.** Mantenga el aire fresco adentro con plantas para interiores. Ellas son limpiadoras naturales del aire.
- **Arregle las fugas.** El moho y los hongos crecen cuando hay agua en el aire. Asegúrese de llamar a un plomero o al gerente del edificio tan pronto como encuentre una fuga.
- **Deje salir el aire.** Cuando cocine, encienda el extractor. Abrir una ventana también puede ayudar.
- **Planifique.** Usted puede controlar su asma. Para hacerlo necesita hacer un plan con su médico. Debe consultarle sobre cómo controlar su asma. También pregunte qué hacer en caso de emergencia con un ataque de asma



## ¿Es una emergencia?

¿Sabe usted cuándo debe ir al hospital?

**S**entirse enfermo o lastimarse puede ser aterrador. Pero muchos problemas pueden ser tratados por su Casa de salud. Debe ir al hospital únicamente si representa una amenaza para su vida o sus extremidades. Si no está seguro sobre la seriedad de su lesión o enfermedad, llame a su médico. Podrá hablar con una persona que le ayudará a decidir si el problema puede esperar.

Estos síntomas usualmente no requieren una visita al hospital:

- ✓ Dolor de oído
- ✓ Una pequeña cortadura que no está sangrando
- ✓ La mordida de un animal que no está sangrando (Lávela y llame a su médico)
- ✓ La picadura de un insecto que no le ocasiona dificultad para respirar

- ✓ Fiebre
- ✓ Enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés)
- ✓ Conjuntivitis aguda
- ✓ Esguince o dolor de espalda
- ✓ Erupción, quemadura de sol o una quemadura menor
- ✓ Tos, dolor de garganta o síntomas de influenza que no le dificultan la respiración o el habla
- ✓ Presión arterial alta sin dolor de pecho u otros signos
- ✓ Niveles altos de azúcar en la sangre sin otros signos

Llame a su Casa de salud.

## Mantenga a su hijo libre de caries

**C**uide de los dientes de su hijo desde su nacimiento. Siga estos consejos para detener las caries dentales antes de que empiecen.

- **Humedezca una toalla suave** en agua tibia y limpie las encías de su bebé después de las comidas.
- **No acueste a su bebé con un biberón.**
- **Utilice pasta dental con fluoruro** para limpiar los dientes después de los dos años de edad.
- **Lleve a su hijo(a) a su primera cita dental** entre las edades de dos y tres años.



## ¡Su Salud es importante!

invierno 2010

### PRODUCCIÓN

Robert Menezes, Editor  
Director de Mercadeo y Comunicaciones

Lisa Luke  
Planificadora creativa

Amy Dietz  
Gerente de Educación en Salud,  
Servicios Culturales y Lingüísticos

Scott A. Paro  
Gerente de Mercadeo

Alex Garcia-Orozco  
Coordinador de Producción

El permiso para reproducir todo o parte de un artículo debe obtenerse de San Francisco Health Plan.

San Francisco Health Plan  
Atn.: Bob Menezes  
Editor de Your Health Matters  
201 Third Street, 7th Floor  
San Francisco, CA 94103  
Servicios al Miembro (415) 547-7800  
bmenezes@sphp.org

Visite San Francisco Health Plan en línea en [www.sphp.org](http://www.sphp.org).

Publicado por Wax Custom Communications [www.waxcom.com](http://www.waxcom.com)